

Ćwiczenia korekcyjne w pozycjach izolowanych z wykorzystaniem przyboru

Temat zajęć: Ćwiczenia korekcyjne w pozycjach izolowanych z wykorzystaniem przyborów – ręczników.

Adresaci: uczniowie klas IV-V

Przybory: co najmniej trzy średniej wielkości ręczniki zwinięte w rulony

Forma pracy: na platformie edukacyjnej lub stacjonarnie

Czas pracy: 1 godzina lekcyjna

Cele lekcji:

Motoryczność: uczeń poznaje ćwiczenia zwiększające zakres ruchu w stawach oraz poprawia siłę mięśni.

Motoryczność: uczeń kształtuje nawyk prawidłowej postawy.

Umiejętności: uczeń poznaje ćwiczenia korekcyjne, które może bezpiecznie wykonać w warunkach domowych.

UWAGA: ćwiczenia należy wykonywać w skarpetkach lub boso.

Przebieg lekcji

1. Część wstępna – organizacyjna

Powitanie, sprawdzenie obecności, przedstawienie tematu i celów lekcji.

Krótko i w „języku ucznia” omawiamy, dlaczego należy dbać o prawidłową postawę.

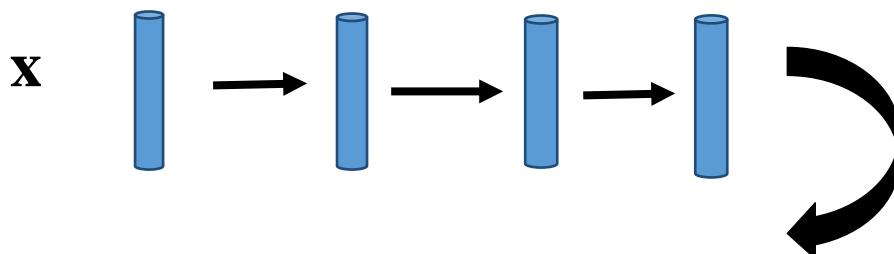
Gimnastyka korekcyjna ma na celu korygowanie wad postawy poprzez ćwiczenia, a także wzmacnianie siły mięśni, zwiększanie ruchomości w stawach, rozciąganie przykurczów oraz pracę nad prawidłowym oddychaniem. Ćwiczenia korekcyjne przeciwdziałają nieprawidłowej postawie ciała.

Ćwiczenia rozgrzewkowe – czas trwania 5 min. – liczba powtórzeń lub czas trwania ćwiczenia wyznacza nauczyciel.

- ✓ ćwiczenia mm RR w różnych płaszczyznach,
- ✓ ćwiczenia NN – wznosy w przód, w tył w bok,
- ✓ skłony T w prawą i w lewą stronę,
- ✓ opady T w przód,
- ✓ skrętoskłony do prawej i lewej nogi,
- ✓ małe podskoki obunóż na palcach.

2. Część główna

W tej części dzieci układają zwinięte w rulony ręczniki i wykonują ćwiczenia wg schematu w poniższy sposób:



Każde ćwiczenie powtarzamy dwukrotnie.

- 1) Marsz w wysokim wspięciu na palcach.
- 2) Marsz na piętach.
- 3) Marsz na czworakach pokonując przeszkody – ręczniki.
- 4) Marsz na czworakach tyłem (przez przeszkody).
- 5) Skoki zajęcze w przód przez przeszkody.
- 6) Skoki zajęcze tyłem przez przeszkody.
- 7) „Pajaczek” przodem z wysoko uniesionymi biodrami.
- 8) „Pajaczek” tyłem z wysoko uniesionymi biodrami.
- 9) Na zakończenie znowu marsz w wysokim wspięciu na palcach pokonując ręczniki.

3. Część końcowa

W tej części wykonujemy kilka ćwiczeń uspokajających i oddechowych przy uchylonym oknie.

- W leżeniu przodem z RR pod brodą z każdym wydechem następuje rozluźnienie ciała z jednoczesnym zbliżaniem kręgosłupa w odcinku lędźwiowym do podłogi. To ćwiczenie wykonujemy 1 minutę.
- Ukłon japoński – wytrzymaj 10 sekund i rozciągaj mm pleców.
- Siad skrzyżny – wykonaj 10 wdechów i wydechów (wdech nosem, wydech ustami).

Na zakończenie w kilku słowach podsumowujemy lekcję i przypominamy dzieciom, dlaczego należy dbać o prawidłową postawę.

Maja Korcz
doradca metodyczny